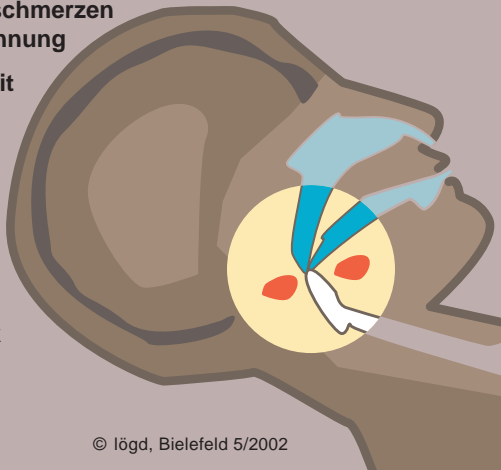


# Schlafapnoe – eine Gefahr für Ihre Gesundheit

*Bei der Schlafapnoe handelt es sich um eine häufige Erkrankung. Sie kann sehr ernste gesundheitliche Konsequenzen haben. Folgende Beschwerden sollten Sie hellhörig machen:*

- **Lautes unregelmäßiges Schnarchen mit Atempausen**
- **Häufiges Aufschrecken im Schlaf**
- **Morgendliche Kopfschmerzen oder Nackenverspannung**
- **Eine große Müdigkeit während des Tages**
- **Eine hohe Neigung, tagsüber plötzlich einzuschlafen**
- **Konzentrationsstörungen**
- **Ein hoher Blutdruck**





**Eine Schlafapnoe ist eine ernste Sache, die behandelt werden sollte. Häufig ist es notwendig, dass die Patienten während des Schlafs eine Nasenmaske tragen müssen, über die sie mit Überdruck beatmet werden. Das kann anfangs lästig und unangenehm sein, doch ist es auf Dauer oft die einzige Möglichkeit, die häufigen Atemstillstände während des Schlafs zu verhindern. So**

**wird die Schlafapnoe zwar nicht geheilt, aber, bei guter Anpassung kommt es meist zur Normalisierung der nächtlichen Atmung, Besserung der Schlafstruktur und der Tagesmüdigkeit sowie zur Reduktion des nächtlichen Blutdrucks: die nachteiligen Folgen für die Gesundheit werden behoben.**

## „Schlafapnoe“

Lautes unregelmäßiges Schnarchen, z. T. mit anschließenden Atempausen, und eine übermäßige Müdigkeit während des Tages, das sind Alarmzeichen für eine Schlafapnoe. An dieser Krankheit leiden rund zehn Prozent der Bevölkerung. Betroffen sind in erster Linie Männer im mittleren Alter, aber auch Frauen. Sie merken oft nicht, dass sie krank sind und dass ihnen durch die Krankheit Gefahr droht. Die Schlafapnoe ist keinesfalls ein harmloses Leiden. Im Gegenteil: Sie ist ein Risikofaktor für weitere Erkrankungen, wie zum Beispiel eine koronare Herzerkrankung, und es gibt Hinweise dafür, dass Menschen mit Schlafapnoe im Mittel erheblich früher sterben.

### Nachts stockt der Atem

Grundlage der sogenannten obstruktiven Schlafapnoe ist im Gegensatz zur zentralen eine Störung der Atmung während des Schlafs. Bei den Betroffenen kollabieren im Schlaf die Atemwege im Rachenraum, der Schlund schließt sich, wodurch der Atem zum Stocken kommt. Geschieht dies nur hin und wieder, so ist das durchaus normal. Von einer Schlafapnoe aber sprechen die Mediziner, wenn solche Atempausen, man nennt sie auch Apnoe-Phasen, länger als zehn Sekunden anhalten und mindestens fünfmal pro Stunde Schlaf auftreten.

Häufige und lange Apnoe-Phasen können erhebliche gesundheitliche Konsequenzen haben. Die Apnoe wird durch eine kurze Aufweckreaktion, von der der Schläfer aber nichts bemerkt, beendet. Dies geschieht zum Teil mehrere hundert Male pro Nacht. Jedesmal wird dabei der Tiefschlaf durchbrochen, ein Phänomen, welches erklärt, warum die Betroffenen sich schon morgens müde und zerschlagen fühlen, obwohl sie doch anscheinend ausreichend geschlafen haben. Morgendliche Anlaufschwierigkeiten, Konzentrationsstörungen und eine bleiernde Müdigkeit während des Tages mit plötzlichem Auftreten von Sekundenschlaf sind deshalb die Hauptbeschwerden, mit denen die Schlafapnoe sich bemerkbar macht. Hinzu kommt das laute, unregelmäßige Schnarchen, das jedoch nicht dem Betroffenen, sondern eher dessen Lebenspartner die Nacht zur Qual werden lässt.

Treten solche Symptome bei Menschen mit Übergewicht, mit Bluthochdruck oder mit Herz-Kreislaufkrankungen auf, so muss man hellhörig werden und einen Arzt konsultieren. Denn hinter den Veränderungen kann sich durchaus eine Schlafapnoe verbergen. Vorsicht ist ferner geboten, wenn es gehäuft zu morgendlichen Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, einer zwanghaften Einschlafneigung und zu sexuellen Störungen kommt. All diese Beschwerden können im Rahmen einer Schlafapnoe auftreten und müssen mit dem Arzt besprochen werden.

Die Müdigkeit kann weitere gravierende

Folgen haben: Denn die Betroffenen, deren Schlaf Nacht für Nacht gestört wird, neigen schließlich dazu, auch tagsüber einzuschlafen. Das geschieht vor allem in monotonen Situationen, unter anderem bei längeren Autofahrten. Man weiß inzwischen, dass Menschen mit Schlafapnoe beim Autofahren besonders gefährdet sind und dass viele Unfälle darauf zurückzuführen sind, dass der Fahrer am Steuer eingeschlafen ist. Bei 50% aller Verkehrsunfälle mit Todesfolge war, einer amerikanischen Studie zufolge, Einschlafen am Steuer die Ursache.

### **Das Herz kommt aus dem Takt**

Auch das Herz-Kreislaufsystem nimmt auf Dauer Schaden: Denn während der Apnoe kommt es zum Teil zu einem massiven Anstieg des Blutdrucks, und auf lange Sicht droht den Apnoe-Patienten generell ein Bluthochdruck. Dieser aber fördert die Entwicklung von Herz-Kreislaferkrankungen und ist ein wichtiger Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Herzbelastung während der Apnoe zeigt sich außerdem in einem deutlichen Anstieg der Herzschlagzahl und oft gerät während der Apnoe das Herz regelrecht aus dem Takt, es treten Herzrhythmusstörungen auf.

Ergibt sich aus solchen Symptomen der Verdacht auf eine Schlafapnoe, so muss eine gezielte Diagnostik erfolgen. Das kann mit geeigneten Messgeräten ähnlich wie bei einem Langzeit-EKG zu Hause erfol-

gen. Lassen die Befunde hieraus eine Schlafapnoe erkennen, dann muss der Betroffene ins Schlaflabor, wo während des Schlafs u.a. Atmung und Kreislauf und auch der Schlaf selbst untersucht wird. Bestätigt sich die Schlafapnoe, so wird aufgrund des individuellen Risikoprofils die Therapie versucht. In Fällen mit mechanischer Einengung des Rachenbereichs kann durch operative Verfahren versucht werden, die Apnoe zu beseitigen, ferner sollte eine Normalisierung des Körpergewichts versucht werden.

Die meisten Patienten aber müssen während des Schlafs mit Überdruck beatmet werden (sogenannte CPAP-Therapie), was über eine Nasenmaske möglich ist. Durch den Druck werden die Atemwege offengehalten. So werden die Apnoe-Phasen beseitigt, ein normaler Schlaf wird wieder hergestellt und Folgen der Krankheit, wie etwa die quälende Tagesmüdigkeit, verschwinden. Wird die Überdruckbeatmung konsequent angewandt, so kann sogar auf Dauer auch ein bereits erhöhter Blutdruck wieder sinken. Allerdings muss diese Überdruckbeatmung dauerhaft beibehalten werden.